

# ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, UN RECURSO PARA EL PROBLEMA ASOCIADO AL CONSUMO DE ALCOHOL

## INTRODUCCIÓN

Desde hace años se viene insistiendo en que los estudios orientan en la conveniencia y la necesidad de recomendar actuaciones que se dirijan a la disminución de los factores de riesgo que pueden influir en la prevención de las demencias.

La Comisión Lancet sobre prevención, intervención y atención de la demencia en su revisión de 2017 ofrecía datos y recomendaciones para actuar en 9 factores de riesgo específicos potencialmente modificables para la demencia. La revisión de 2020 amplió hasta 12 factores de riesgo, sobre los que realiza las correspondientes recomendaciones de actuación poblacional e individual.

1. Educación
2. Hipertensión
3. Discapacidad auditiva
4. Tabaquismo
5. Obesidad
6. Depresión
7. Inactividad
8. Diabetes
9. Contacto social
10. Consumo excesivo de alcohol
11. Lesión cerebral traumática
12. Contaminación del aire

Esta Comisión señala que la reducción de estos factores de riesgo podría proteger a las personas con o sin riesgo genético, aunque al mismo tiempo aclaran que los resultados de los estudios no han sido del todo consistente.

Otras muchas investigaciones han ofrecido recomendaciones de actuación para disminuir el consumo excesivo de alcohol pues los estudios epidemiológicos orientan que las personas con demencia asociada al consumo excesivo de alcohol suelen tener una edad de inicio más temprana.

Por todo ello queremos presentar AA como un recurso existente en nuestra sociedad para los problemas asociados al consumo de alcohol especialmente para lo que popularmente se conoce como alcoholismo.

## QUÉ ES ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Alcohólicos Anónimos (A.A.) quizás sea una de las denominaciones más nombrada al mismo tiempo que desconocida en cuanto a qué es y cómo funciona. Este texto tratará de acercar las características y las peculiaridades de funcionamiento de esta Asociación.

La Asociación nació en 1935 en los EEUU, en la ciudad de Akron, estado de Ohio, cuando dos personas descubren el beneficio que les reporta, para controlar los deseos de beber y mantener la abstinencia, compartir sus experiencias y sus historias relacionadas con su manera de beber. La sensación de bienestar y fortaleza les motiva para contactar con más personas. A medida que crecen en número y grupos sus integrantes confirman la utilidad de compartir sus biografías alcohólicas.

Vamos a intentar describir la Asociación de Alcohólicos Anónimos con una metáfora. Para ello hay que imaginar una mesa con tres patas, que soporta muchas historias personales y múltiples sillas alrededor. A la primera pata de la mesa la llamaremos **Recuperación**, a la segunda **Unidad** y a la tercera **Servicio**, las tres representan que es y cómo funciona Alcohólicos Anónimos. El tablero representa el formato de **Grupo**, donde se dan las condiciones ideales de discreción para exponer e intercambiar las experiencias personales y las sillas representan las **Personas** que comparten sus historias y son capaces de reorientar su rumbo de vida; hay quien las denomina “historias de desechos” convertidas en “historias de rehechos”.

### **Enunciado de Alcohólicos Anónimos**

A.A. tiene como referente un Enunciado, equivalente a lo que hoy en día se denomina declaración de principios de cualquier organización social, en el que aparecen varios aspectos fundamentales: quien forma parte de la comunidad, como se llega, actividad y objetivo de AA:

- ¿Quién forma parte de A.A.?: “personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse”
- ¿Cómo se llega a formar parte de A.A.?: “el único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar de beber”
- ¿En qué actividades se implica A.A.?: “A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa”
- ¿Cuál es el objetivo de AA? “nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad”

Esta declaración de principios ofrece las pistas para acercarnos a ciertas peculiaridades de A.A. Es una asociación que no está formada por profesionales y tampoco desarrolla una actividad de carácter científico ni técnico, sino que únicamente son personas con el problema del alcohol. Cualquiera que lo padezca y tenga el deseo de dejar de beber puede formar parte de A.A., si voluntariamente quiere.

## Programa de “12 Pasos”

Aproximarse al Programa de “12 Pasos” de A.A. exige situarse en el momento de su nacimiento, en el contexto local y social en el que las personas lo hicieron posible. Sin ese contexto resulta complicado la comprensión del Programa presentado en un formato de 12 Pasos que, atendidos exclusivamente en su literalidad, sorprenden a quien no forme parte de A.A.

Aunque se denomina Programa de Recuperación:

- No es un programa académico: **en AA no se dan ni se ofrecen “enseñanzas”**.
- No es, ni pretende ser, un programa terapéutico: **en AA no se aplica “terapia”**.
- No forma parte de un programa técnico de tratamiento: **en AA no se “trata” a nadie**.
- No es programa de rehabilitación ni de reinserción social.
- No ofrece diagnósticos ni valoraciones clínicas ni sustituye la actuación de los profesionales.
- No entra en competencia con ninguna disciplina sanitaria ni socio-sanitaria.

Es un programa desarrollado y redactado con base en las reflexiones y en las experiencias de recuperación de miles de personas. No entra en conceptos ni en terminología técnica o científica. El programa es la expresión de una noción de recuperación elaborada a partir de la suma de esas experiencias. Supone considerar que las personas adultas tienen:

- Capacidad de **darse cuenta** de los problemas asociados al consumo de alcohol.
- Capacidad de **aceptar** dichos problemas (“la sombra que no se despega”).
- Capacidad de **aprender** de otras experiencias y de la propia.
- Capacidad de **compromiso** para cambiar, afrontar, resolver los problemas y transmitir ese esfuerzo.

El programa facilita la **aceptación del problema alcohólico**, al reconocer la impotencia ante el alcohol y que la vida se había vuelto ingobernable. La aceptación se muestra en el formato de presentación de las intervenciones de sus miembros: “me llamo ... y soy alcohólico/a”. De esta manera se inician diariamente miles de intervenciones, en grupos de todo el mundo de Alcohólicos Anónimos. Es una presentación que atrae la atención y ofrece credibilidad a quien habla. De forma clara y breve se expresa el reconocimiento del problema alcohólico, que ahora se vive sin apuros, sin vergüenza, sin estigmas y con la idea de recordarlo como ejercicio de prevención y reafirmación.

## Concepto de Recuperación del Programa de AA

La RECUPERACIÓN se asocia a la noción de sobriedad, se desarrolla en un contexto colectivo, se produce en un proceso individual de cambio y se convierte en un proyecto de vida personal.

- 1) Se asocia a la noción de **sobriedad**, entendida respecto a la abstinencia (a la no ingesta de alcohol) pero también como “ausencia de adornos superfluos”, (*ir más allá de la*

*abstinencia*). No solamente hay que retirar el “adorno superfluo” de la bebida, sino que también supone el desprendimiento de características personales superfluas y el compromiso en la adquisición de nuevos valores, nuevas actitudes, nuevas metas y nuevos objetivos.

- 2) Se desarrolla en un **contexto colectivo** pues “la persona se recupera con y junto a otras personas”, entre iguales (el Grupo y A.A. como un todo), constituyéndose en una alternativa al contexto social en el que se ha desarrollado el problema del alcoholismo, mostrando la importancia del colectivo frente al individuo y la fuerza de “las relaciones tú a tú”. Se siente el “**apoyo del grupo**” en la comprensión, sin juzgar, las debilidades o los errores.
- 3) Se produce en un **proceso individual de cambio** que se realiza en el grupo y posibilita **salir del “ensimismamiento”**, de una vida centrada en la bebida, en la que se permanece muchos años. Es un proceso de cambio constante, dinámico no estático, de revisión y REFLEXIÓN compartidas, en el que la persona conserva su capacidad de decisión ante todas las “sugerencias de actuación”. No es extraño escuchar a “personas veteranas” afirmar: “lo que en los inicios entendía por recuperación no tiene nada que ver con lo que entiendo ahora”. Tampoco es un proceso lineal, sino de “idas y vueltas”, de dudas, de éxitos y de fracasos.
- 4) Se convierte en un **proyecto de vida personal**. Esto supone la generalización e incorporación de los nuevos principios de actuación, los nuevos valores y la nueva actitud al resto de aspectos y características personales. Se elaboran y acumulan nuevas experiencias que conforman una NUEVA HISTORIA BIOGRÁFICA PERSONAL dando lugar a un PROYECTO de (Re) CONSTRUCCIÓN de la vida con otro significado: “no es dejar de beber, sino vivir de otra manera”. En este PROYECTO lo importante ya no es el problema, sino la persona que ha de afrontarlo. Muchas personas lo denominan como la “adquisición de una nueva conciencia personal”.

### **Compartir la recuperación: aspecto fundamental del Programa**

La observación de miles de experiencias personales de recuperación facilitó descubrir la gran fuerza que tiene, para el asentamiento de la recuperación, la acción de “llevar el mensaje” a quien sufre las consecuencias del consumo de alcohol. Por esta disposición se dice que “AA es una comunidad de alcohólicos en acción” que, además de ayudar a la recuperación del problema del alcoholismo, también provoca un cambio global de la persona, en cuanto a la forma de estar, de relacionarse, de implicarse y de comprometerse con la sociedad en la que vive y a la que pertenece.

Esta forma activa de concebir la recuperación, transmitiendo la experiencia personal, además de ayudar a otras personas, refuerza el estado de sobriedad para uno mismo. El contacto con personas que inician su recuperación es una manera de mantener la motivación y el estímulo en el estado de sobriedad.

## CÓMO FUNCIONA AA

Se ha dicho anteriormente que AA **se conoce por el nombre** (a nivel mundial pocas denominaciones serán tan conocidas) y por el hecho de estar formada por personas con el problema de alcohol y con el concepto de recuperación se ha explicado **qué** hace AA. Veamos ahora **cómo** lo hace y porqué lo hace de esta manera.

Vamos a comentar alguna de las características de AA que explican su funcionamiento interior (entre los miembros y entre los grupos) y hacia el exterior (el conjunto de la sociedad):

### **Auto sostenimiento**

Los miembros de A.A. asumen los costes y las consecuencias económicas de su recuperación. Consideran que para alcanzarla no es necesario acumular propiedades, ni dinero. Es cuestión de aceptación, compromiso y responsabilidad: tomar las decisiones adecuadas para mantener el estado de sobriedad y para ello no hace falta mucho dinero.

A.A. es una Asociación que se mantiene con las contribuciones voluntarias de sus propios miembros. No hay cuotas, ni honorarios por ningún servicio. Tras observar las dificultades que causa en la recuperación la acumulación de bienes o dinero, se decidió que si A.A. como asociación quería sobrevivir tenía que hacerlo con las aportaciones voluntarias de sus miembros.

Podría pensarse que el auto sostenimiento tiene como objetivo conservar la independencia y no perder capacidad en la toma de decisiones. Pero no, en A.A. el auto sostenimiento hace posible que el foco de atención de los miembros permanezca en la recuperación y no se desvíe a la gestión de un patrimonio económico de propiedades, dinero u otros bienes. Favorece el sentido de implicación en las necesidades del Grupo y de A.A. como un todo y, al mismo tiempo, se convierte en la manera de transmitir a la sociedad el deseo de no querer seguir siendo una carga económica para nadie.

### **Cooperación en acciones diferentes de Alcohólicos Anónimos, sin vincularse, ni apoyar ni compartir ninguna otra causa**

AA siempre está en disposición para acudir, intervenir o cooperar en acciones que faciliten y permitan trasladar las experiencias de AA, a través de las cuales se desarrolla el objetivo de **“llevar el mensaje”** de recuperación a las personas que estén sufriendo como consecuencia del consumo de bebidas alcohólicas.

Si se consideran válidas y oportunas, las experiencias y los testimonios de AA, siempre que se solicite su ayuda, apoyo o cooperación, por responsabilidad allí estará; sin necesidad de vincularse a nadie, ni apoyar otras causas diferentes (religiosas, políticas, sociales, empresariales o de cualquier otro tipo).

Esta ausencia de vinculación con causas diferentes posibilita que A.A., como asociación, se centre en el objetivo primordial señalado en su Enunciado de “mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad”, sin dispersarse en actividades no incluidas en su objetivo, que generarían muchas dificultades y controversias que harían peligrar la propia continuidad de la asociación.

Desde esta perspectiva debe aclararse que los miembros de A.A., de forma individual pueden implicarse o apoyar la causa que consideren conveniente, sin representar a la asociación de Alcohólicos Anónimos.

### **Ausencia de censos, registros de personas asistentes ni de control de sus miembros**

A.A. nunca lleva ningún tipo de control sobre sus miembros. A nadie se le exige una frecuencia de asistencia ni de permanencia en las sesiones del Grupo, y no se realiza un control de los miembros. Tampoco se somete a nadie a un análisis de aspectos personales. Ni su nombre, ni su historia biográfica, ni sus creencias, ni sus opiniones, ni su situación personal, familiar, laboral o social van a ser un obstáculo para encontrar apoyo en A.A.

Cada persona decide cuándo quiere acudir, cuánto tiempo quiere permanecer y cómo quiere participar en AA pues “nadie bebe por otra y nadie se recupera por otra”. Es la forma de transmitir a la persona de reciente incorporación en un Grupo que “nosotros, aquí estamos, compartiendo nuestras experiencias relacionadas con el problema común del alcohol”. Cada persona ha de decidir lo que quiere compartir, cómo, cuándo y cuánto. La ausencia de censos y registros facilita el desarrollo de la responsabilidad individual.

### **Anonimato**

Es la característica por la que más y mejor se conoce a A.A. que aparece de forma explícita en la denominación “Alcohólicos Anónimos”. Puede decirse, con sentido de marketing o comercial que es la “Característica de Marca”, pero esta condición de anonimato es la que se solicita a los miembros no a la Asociación como tal.

Es necesario mostrar el anonimato poniendo en **valor su sentido positivo** para la recuperación. Hay que extenderse en tres aspectos:

- 1) **Protección y responsabilidad hacia los demás.** El anonimato en A.A. crea las condiciones adecuadas de protección y confianza en los nuevos miembros. Protección de sus datos personales, de su historia biográfica individual y también hacia el entorno familiar, social y laboral en el que se inserta la persona con problemas de alcohol; en muchas ocasiones el conocimiento público de su problema puede crear dificultades en esos entornos.
- 2) **Humildad:** el anonimato es un auténtico **ejercicio de renuncia personal**. Mediante él cada miembro de A.A. tiene controlados los deseos de fama, prestigio público y de reconocimiento con enormes beneficios de serenidad, sosiego y equilibrio emocional.

Hay quien dice que “quien se expone a la esfera pública, también se expone al escarnio público”.

- 3) **Honestidad:** la recuperación solo ha de tener el objetivo de alcanzar la sobriedad y la modificación de todos los aspectos personales que puedan influir en su pérdida.

Por la Junta del Servicio General de Alcohólicos Anónimos de España